



## Programma svolto

Anno scolastico 2023– 2024

Materia: Scienze Motorie

Classe: 3ARIM

n° ore settimanali: 2

insegnante: **Prof : Inzoli Enrico**

### **1 – Incremento e sviluppo delle capacità Organico Muscolari e delle capacità Coordinative.**

Sviluppo delle capacità organico muscolari di Resistenza, Forza, Rapidità. Corsa, andature, cambi di ritmo a intensità crescente, controllo della frequenza cardiaca a riposo e durante l'attività. Finalità del lavoro di resistenza aerobica e anaerobica..Esercizi finalizzati all'incremento della forza a carico naturale, in sospensione, con l'utilizzo di piccoli e grandi attrezzi. Esercizi di mantenimento e sviluppo della flessibilità, mobilità articolare ,con posture e esercizi di Core Stability. Sviluppo e incremento della capacità spazio temporale, oculo manuale, differenziazione motoria, ritmo, accoppiamento motorio, combinazione motoria, scelta di tempo.

### **2 – Discipline individuali, unità didattiche, obiettivi e finalità proposte.**

Potenziamento Torchio addominale. Esercizi di Core Stability. Il Planck, tecnica e esecuzione corretta. Simulazione di un lavoro finalizzato al potenziamento, tono, della parete addominale, tramite esercizi in contrazione isometrica e isotonica. Saper dosare lo sforzo ,finalizzandolo all'obiettivo da perseguire. Test attitudinali finalizzati alla salvaguardia dell'apparato muscolo scheletrico. Il Mono skip, finalizzato alla coordinazione dinamica generale, equilibrio statico e dinamico. Potenziamento muscolare degli Arti Superiori. Il push up. Obiettivo, tono, trofismo, finalizzato al test di Forza, per gli arti superiori. La funicella, metodologia di base e evoluta. Esercitazioni complete, con obiettivi vari, finalizzati ad incrementare il ritmo, la soglia aerobica e la destrezza.

### **3 – Giochi di squadra, consapevolezza nell'assunzione di comportamenti attivi, propositivi, attraverso la pratica sportiva.**

- Gioco sport Pallamano: Sviluppo e incremento delle capacità individuali, finalizzato agli obiettivi minimi proposti. Utilizzo di piccoli attrezzi, tramite circuiti a coppie, a gruppi e individuali, con palloni di diversa consistenza. I fondamentali individuali del passaggio, della presa della palla, del palleggio, del tiro da fermo.. Regolamento di gioco, ruoli dei giocatori, finalità del gioco. Gioco di squadra con il rispetto delle regole, dei fondamentali e della tecnica individuale e di squadra.

### **Libro di testo adottato:**

Slide, materiale fornito dal docente, rete internet

Salò, ...03/06/24.....

Il Docente Inzoli Enrico